

AROMA YOGA

11月4日(火)

18:20~19:20

アロマ・ヨガクラス開催！

場所：スタジオ

もともと薬として使われていたアロマの香りは、心身にはたらきかけ筋肉の緊張を和らげる効果があり、特に疲れている方ほどその効果が高くなります。ヨガとアロマの相乗効果で心身ともにリラックスしましょう。1日の最後にお勧めのクラスです。

※アロマ・ヨガ開催に伴い、パワーヨガクラスは閉講となります。

